

発行：2016年9月9日発行  
編集責任者：小内 亨  
372-0812 伊勢崎市連取町1426番地4  
電話：0270-25-4868

おない内科クリニック



## ニュースレター 2016年9月号



### 携帯電話を使うと混雑具合がわかります

受付をしますと順番に番号札をお渡しします。  
携帯電話を使えば、クリニックの外からでも混雑の程度を知ることができます。下のQRコードを携帯電話で読み込めば、クリニックのサイトにつながることができます。URL: <http://paa.jp/t/185301/>

院長 小内 亨

日本糖尿病学会認定糖尿病専門医  
日本内科学会認定総合内科専門医  
医学博士



- 特定健康診査は保険診療と一緒に受けることができません。
- 10月からインフルエンザ予防接種のため混雑が予想されます。健診はお早めに
- 年末年始の休診日は12月29日(木)～1月3日(火)です。
- クリニックのホームページURLは <http://onai-clinic.o.oo7.jp> に変わりました。

### 9・10・11・12月のスケジュール(赤字は休診日です)

9月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |    |

10月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    |    |    | 1  |
| 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 |    |    |    |    |    |

11月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |

12月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    |    |    | 1  | 2  | 3  |
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

### 院長から一言～週刊現代の問題(3)体験談の問題～

今回も週刊現代の記事を取り上げます。薬批判の記事はよほど受けがよいらしく、まだ続いているようです。医療を受ける場合、治療のベネフィット(利益)とリスクを天秤にかけます。薬に薬理作用がある以上、副作用はゼロにはなりません。だからこそ、薬のリスクについて、その頻度、程度をしっかりとみきわめる必要があります。副作用は1人1人の情報の集積から導き出されるものではありませんが、同時に本当にその薬の副作用かどうかを確認していく作業が必要です。「薬を服用したから、具合が悪くなった、だからその薬が悪いのだ。」誰しもそう感じますが、すべてが薬のせいとは限りません。週刊現代の記事には、「血圧の薬を服用した2ヶ月後に脳梗塞を起こした。」という体験談が紹介されていました。もちろん薬の影響も否定できません。しかし、「降圧剤のため血圧が下がったから脳梗塞となった」ともいえないのです。それは、血圧が低いだけでは通常脳梗塞にはならないからです。若い女性の場合、血圧が90くらいしかない人はたくさんいます。それでも脳梗塞にならないのは、動脈硬化が進行していないからです。記事で紹介された方は70歳代と書かれていますから、すでに動脈硬化が進行しており、それが脳梗塞の原因となったのではないのでしょうか?症状が軽かったと書かれていることから、ラクナ梗塞であった可能性があります。ラクナ梗塞は高血圧と関連の深い、脳の細い血管が詰まるタイプの脳梗塞です。もしかすると、その人はこれまで高血圧を放置していたため、知らず知らずのうちに動脈硬化が進行してしまっていたのかもしれない。そうだとすれば、逆にもっと早くから血圧の治療を受けていたら脳梗塞にならなかったかもしれない、という論理も成り立つのです。単純に前後関係で判断してしまうと、その背景にある問題が隠されてしまうことがあります。このような週刊誌の記事は、その趣旨に合うように体験談が利用されてしまいがちです。サプリメント広告と同様、体験談には要注意なのです。

### 糖尿病教室のお知らせ

9月21日(水)11時～13時: 栄養教室とランチ会「たんぱく質パート2」「夏ばて解消献立」

## 羽鳥管理栄養士の一言アドバイス(第133回)-フルーツジュースのタイプ-

フルーツジュースには「フレッシュジュース」「ストレートジュース」「濃縮還元ジュース」といったタイプがあります。「フレッシュジュース」はそのまま果物を搾ったり、ジュースにかけただけの文字通り「フレッシュ」そのものです。そして「ストレートジュース」は果物を絞り加熱殺菌処理をして、パック詰めにしたものです。「濃縮還元ジュース」はフリーズドライにより果物の水分を除き、製品にする際に水分を加えて加熱し、ジュースにしたものです。そしてこのように水分を加えているにも関わらず、「果汁 100%」と表記しているのは、もともと果物には水分が含まれているのでその濃度(100%)に戻したということです。ただし濃縮する際に風味や香りが減少するので単純に失った分の水分を加えるだけではおいしいジュースにならないため少し濃いめに還元し、糖分や香料を加えて製品化しています。そのため単純に果物を食べるより高カロリーとなります。濃縮還元タイプは原料の品質のばらつきを均一にし、運搬、保存等多方面で便利で安価な製法といえます。栄養面からみても、ビタミンCはどちらのタイプも大差はありません。

・ジュース：果汁 100%。・果汁飲料：果汁 10%～100%未満。・清涼飲料水：果汁 10%未満。

\*濃縮還元ジュースは J A S 規格で加糖が認められています。ただし加えた場合「加糖」と表記すること。

午前中の外来が混雑することがありますので、お急ぎでない方は午後 3 時以降に受診することをおすすめします。

また、**右の点についてご協力をお願いします。**

- ①咳のある方にはマスクの着用をお願いします。(お持ちでない方は当クリニックからお渡しします。)
- ②具合の悪い方を先に診察することがあります。

※なお、当クリニックでは皆様が快適に診療を受けられるよう、一人一人シート・毛布類を交換しております。

**「さよなら!不快症状 内臓脂肪をスッキリ落とす」**

旬報社、定価 1470 円(税込み)

**「先手健康暮らし」**

旬報社、定価 1365 円(税込み)

購入希望の方は受付まで

左巻健男著「病気になるサプリ」(幻冬舎新書)  
の監修にも関わりました



## おない内科クリニック

〒372-0812 伊勢崎市連取町 1426-4  
電話：0270-25-4868

E-mail: onai@sannet.ne.jp  
インターネット・ホームページ:

<http://onai-clinic.o.oo7.jp>



### 診療時間のご案内

| 診療時間          | 月 | 火 | 水 | 木  | 金 | 土 | 日  |
|---------------|---|---|---|----|---|---|----|
| 午前 9:00～12:00 | ● | ● | ● | 休診 | ● | ● | 休診 |
| 午後 3:00～6:00  | ● | ● | ● | 休診 | ● | ● | 休診 |

土曜日は 1 日診療しております

木曜日、日曜日、祝日は休診です

